

会说话的理疗书

女人健康

按摩 艾灸 拔罐 刮痧 疗法 233 种

李志刚 / 主编

北京中医药大学李志刚教授
献给女性朋友的健康美丽指南

- 精选与视频同步、简单实用的找穴、取穴方法，让所有女性一看就懂，一学就会
- 全书囊括了7种体质理疗方案、10种美颜塑形调理方案以及50种女性常见病、多发病的中医理疗方法



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

会说话的真人版女性健康理疗书
扫一扫，同步视频跟着学

长江出版传媒



湖北科学技术出版社

会说话的理疗书

女人健康

按摩 艾灸 拔罐 刮痧

疗法233种

李志刚 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

女人健康按摩 艾灸 拔罐 刮痧疗法233种/李志
刚主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2014. 11
(会说话的理疗书)
ISBN 978-7-5352-6824-2

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—保健—按摩疗法
(中医) ②女性—保健—艾灸疗法 ③女性—保健—拔罐疗
法 ④女性—保健—刮痧疗法 IV. ①R244 ②R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第207242号

策划编辑/刘焰红 江 娜
责任编辑/刘焰红 赵襄玲
特约编辑/魏 刚
封面设计/吴展新
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430070
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年11月第1版
2014年11月第1次印刷
定 价/29.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

前言 | Preface |

爱美之心，人皆有之。尤其是对于女性而言，拥有年轻美丽的容貌和健康的身材是无比幸福的事情。而现代社会，越来越多的女性朋友都不再只是家庭主妇，而且也有属于自己的工作。工作繁忙、生活压力大、精神紧张等种种因素都不可避免地导致免疫力下降、内分泌失调、毒素积存，而这些都会影响女性朋友们的皮肤质量、精神状态。从中医角度讲，这些都是脏腑损伤、功能失调、气血异常、阴阳失衡而导致肌肤不养的结果。

随着社会的发展，国民经济的不断提高，人们的保健养生意识不断增强，女性朋友们也逐渐意识到要想拥有由内而外焕发着青春活力的健康和美丽不能只靠化妆品，更不能只依靠保健品，而要通过内外兼治才能得到真正的美丽身材与容颜。

中医穴位疗法是我国传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间。经穴是中医理论体系的一大支柱，中医的按摩、艾灸、拔罐、刮痧等保健方法都是通过作用于穴位来达到舒经活络、益气养血、强身健体的目的。穴位是体内气血流通的枢纽，选择恰当的穴位疏通经络，往往能起到意想不到的效果。女性朋友若经常采用按摩、艾灸、拔罐、刮痧方法来刺激穴位，将穴位养生的保健疗病功效充分发挥出来，就能改善体质，防治各种常见的妇科病及亚健康状态，进而达到美容养颜、精神焕发的功效。

此书用通俗易懂的语言讲解了按摩、艾灸、拔罐、刮痧的中医理论，教给女性朋友简便、实用又有效的防病、保健和治疗方法，让您学会扶正人体阳气，驱除体内寒邪、瘀滞的中医穴位疗法。而且此书无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾，堪称为您最实用、最有效、最直接的防病、治病“宝书”。

目录 | Contents |

第1章 了解女性生理特点及保健知识



细说女性的体质特点	002
了解女性健康标准，防治亚健康	003
经络穴位才是最好的养生抗衰老	004
女性适宜采用的中医理疗法	006
◎按摩	006
◎艾灸	008
◎拔罐	009
◎刮痧	012
中医养生保健注意事项	014

第2章 改善体质少病痛——不同女性体质中医理疗方



阳虚体质（养护阳气，御寒防冷）	018
阴虚体质（滋阴养血，润燥生津）	024
气虚体质（益气补虚，强健脾胃）	028
痰湿体质（健脾祛湿，益气化痰）	033
血瘀体质（活血化瘀，舒经通络）	038
气郁体质（疏肝解郁，调畅七情）	042
湿热体质（清热解毒，利湿通淋）	045

第3章 美丽由内而外——美颜塑形中医理疗方



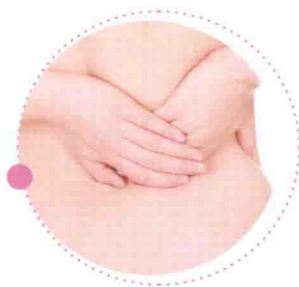
疏肝解郁 (消除抑郁, 完美心情)	050
养心安神 (除烦定心, 睡眠舒适)	053
美容养颜 (脸色红润, 靓丽永驻)	057
淡斑美白 (面上无斑, 明艳动人)	060
祛痘除印 (清热解毒, 皮肤光滑)	060
丰胸美乳 (双峰美挺, 走路生风)	061
瘦身降脂 (苗条腰身, 盈盈一握)	064
调经止带 (行气活血, 没有烦恼)	069
排毒通便 (调理肠道, 排除毒素)	073
益气养血 (红光满面, 精神焕发)	077

第4章 不生病, 才美丽——女性疾病对症理疗方



头痛 (舒缓神经少疼痛)	082
偏头痛 (消除不适疗效好)	085
眩晕 (穴位治晕效果好)	089
◎呼吸不畅 (心中舒坦不阻塞)	092
口腔溃疡 (清热泻火少发炎)	093
呕吐 (调和脾胃不恶心)	098
胃痛 (缓解疼痛消化好)	102
消化不良 (饮食平衡胃口佳)	106
腹胀 (排除胀气消化好)	109
腹泻 (改善肠胃少泄泻)	114
贫血 (益气养血不头晕)	117
高血压 (补肝补肾降血压)	121
低血压 (补肝补肾调血压)	125
颈椎病 (舒经活络松筋骨)	131
肩周炎 (舒展筋骨治肩痛)	135
◎落枕 (舒经止痛正筋骨)	138
腰椎间盘突出 (舒筋活血治腰痛)	139





腰酸背痛 (通经活络止疼痛)	143
小腿抽筋 (行气通络除抽搐)	146
急性乳腺炎 (消炎止痛去肿块)	149
乳腺增生 (消肿止痛有绝招)	151
◎乳房肿块 (常做按摩硬块消)	154
产后缺乳 (气血充足乳汁多)	155
◎产后乳房下垂 (乳房坚挺形体美)	159
痛经 (调经止痛没问题)	160
闭经 (调理肾脏有妙招)	164
月经不调 (益气补血生理准)	170
不孕症 (消除此症早当妈)	174
习惯性流产 (补气益肾保胎安)	179
带下病 (消除异味效果好)	181
◎产后恶露不绝 (益气养阴治体虚)	187
阴道炎 (消除瘙痒治炎症)	188
◎外阴炎 (止痒止痛效果好)	190
慢性盆腔炎 (行气活血除炎症)	191
宫颈炎 (温补肾阳少病痛)	196
◎子宫内膜炎 (消除炎症心情好)	197
子宫肌瘤 (活血化瘀烦恼少)	198
崩漏 (行气止血没烦恼)	200
◎子宫脱垂 (防治此病需趁早)	205
产后腹痛 (祛除病痛心情佳)	206
便秘 (排便顺畅身体好)	210
痔疮 (清热泻火消肿痛)	213
性冷淡 ("性"致高气色好)	218
神经衰弱 (舒缓紧张压力少)	221
失眠 (疏肝解郁睡眠佳)	227
糖尿病 (促进代谢稳血糖)	231
肥胖症 (瘦身降脂身材好)	235
暑热症 (清热除烦有疗效)	239
更年期综合征 (容颜焕发逆生长)	243
疲劳综合征 (缓解劳累精神好)	247

第1章

了解女性生理特点 及保健知识

《黄帝内经》认为“有诸内，必行诸外”。也就是说，身体内部的不健康，会从外表显现出来，所以说颜面反应了一个人全身的健康状况。根据女性的生理特点及女性的健康标准，我们可以通过按摩、艾灸、拔罐、刮痧达到舒经活络、益气养血、强身健体的目的。这种养生保健的方法可谓既经济又方便。





细说女性的体质特点

在现代社会，越来越多的女性朋友都不再只是家庭主妇，而是也有属于自己工作的上班一族。他们既要操持着繁重的家务，又是社会的中坚力量，每天忙碌于单位、家庭之间，身心疲惫、精神紧张，正是需要加强养生保健的群体。中医认为组成人体的基本物质有精、气、血、津液。而女性体质有三大特点，那就是以血为本、以肾为根、情绪多变。对女性而言，健康保养应从补充气血、防寒保暖、舒缓情绪等方面着手。

◎ 以血为本

中医认为血是人体各种生理活动能够正常运行的最基本的物质基础。女性以养血为本，若不善于补血养血，就容易出现面色萎黄、头晕眼花、气急乏力、唇颊苍白等血虚证，即贫血，严重时容易过早出现皱纹、脱牙、白发、走路不稳等早衰症状，以及月经失调、四肢

麻痹、闭经、卵巢早衰等妇科疾病。因此，如何补血养血是女性必学的一门功课。

女人只要精血旺盛，人就会显得年轻，身体就会健康。一个正常的女人一生中会经历四个过程——月经、妊娠、分娩及哺乳，这四个过程都跟血有着紧密的联系，所以说女人是以血为本的。

◎ 以肾为根

肾主宰着女性生长、发育、生殖、衰老的全过程，肾之精气是维持女性机体阴阳平衡的根。女性一生的自然盛衰现象，实际上是肾的自然盛衰的外在表现。女性一旦肾出现问题，就可能会出现初潮迟、月经量少而色暗、排卵期出血、闭经、断经早、双乳萎小、白带异常、不孕、性冷淡、习惯性流产、子宫脱垂等妇科特有的病症表现。还可能伴有面黄肌瘦、腰酸背痛、头痛头晕、神经衰弱、失眠、抑郁、夜尿频数、脱发等外在特征。

所以女性在一生中的每个年龄段都需要补血养肾，女性肾气最旺之时也是生育功能最旺盛之时。



◎ 情绪多变

中医称怒、喜、忧、思、悲、恐、惊为七情。每一个正常人都存在着以上七种情绪的变化。女性由于生理、家庭、工作、社会各方面的原因，情绪波动较大，容易因心情不舒畅而抑郁少欢或烦恼多思，日积月累容易影响肝的生理功能，所以很多亚健康状态和疾病都与中医说的“肝气郁结”有关。中医认为肝脏是一个多气少血的器官，所以一旦心情不愉快，就很容易造成气的流通不畅，出现胸闷、胁胀、腹胀，甚至产生乳腺增生、月经不调及消化道疾病。所以对女性来说调节好情绪，调养肝脏非常重要。



了解女性健康标准，防治亚健康

中医则认为“脾胃为后天之本”，一个人健康与否关键在于脏腑和经络是否健康，而脏腑是否健康关键看脾胃。人出生之后，一切的饮食和活动的供应完全在于脾胃的功能。关于健康女性，目前尚无统一和明确的标准。按心理学分析，可从心理统计、心理症状和内心体验三方面去认识。按社会学解释，则可以根据解决生活中所面临的实际问题的能力作为标准。关于何为健康女性，中医总结出以下10条标准。

①声息调和。说话声音宏亮，呼吸从容不迫，心平气和，反映出肺脏功能良好，抵抗力强。

②眼睛有神。目光炯炯有神，无呆滞感觉，说明精气旺盛、脏器功能良好，思想活跃。

③小便通畅。小便无碍，说明泌尿、生殖系统大体无恙。

④大便通畅。大便顺利，无腹痛、腹泻之虑，则消化功能健旺。

⑤体型适中。保持体形匀称，不宜过胖。

⑥牙齿坚固。注意口腔卫生，基本上没有龋齿

和其他口腔疾病。

⑦腰腿灵便。每周进行3次以上运动，每次不少于半小时；表明肌肉骨骼和四肢关节有力、灵活。

⑧脉搏正常。指每分钟心跳次数保持在正常范围（60~80次/分），说明心脏和循环功能良好。

⑨饮食有节。饮食定时定量，不挑食和偏食，不暴食，无烟酒嗜好，注意营养科学合理。

⑩起居准时。能按时起床和入睡，睡眠质量好。

这些标准既包括了精神和身体两个方面，也包括了形体美的要求。其实人体经历由盛到衰是必然的过程，虽然身体不可能一辈子处于高峰状态，但对抗亚健康是完全可行的。

经络穴位才是最好的养生抗衰药

经络理论是古人在长期生活、保健和医疗实践中逐渐发现并形成的。经络是经脉与络脉的总称，指周身气血运行的通道。按照中医的解释，经络分别指两种系统，其中大的为经，它就好比是人体内的环路，广泛地连接着人体内的的重要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增加细微之处的联系。其中经脉系统又包括十二经脉，也就是十二正经，还有奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部，其中最主要的就是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉了。络脉系统包括十五络脉，以及难以计数的浮络、孙络等。十二经脉里的气血就像是江河里的水在不停地流动着，而奇经八脉就像是湖泊和水库，有着调节十二经脉气血的作用。当十二经脉的气血量多的时候，就会渗灌到奇经八脉中。要是十二

经脉的气血不足的话，奇经八脉中的气血又会流到十二经脉中。气血就是在这些主干和分支上进行着有机的往复循行。

女人一旦经络出现了问题，不通畅了，身体里面的气血便会出现堵塞，再严重的话，整个气血交通也就瘫痪了，这样，也就产生了各种各样让女性朋友们烦恼的妇科疾病。所以平时一定要让这些道路保持通畅，才能保证机体的健康。经络可谓是人体保健、养生祛病的重要依据。女性朋友不用花钱买昂贵的保健品、护肤品、化妆品，只要懂得经络穴位理疗法，就能够为自己找到最好的养生抗衰药。

但使用经络穴位是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年，缓解身体的各类疾病，但如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行自我理疗之前，要学会找准穴位。下面，我们介绍一些大众都能够使用的最简单的寻找穴位的诀窍。



◎ 手指度量法

利用手指作为穴的尺度，中医称为“同身寸”。“同身寸”与日常生活中的所用的长度单位“寸”不是同一概念，千万不能混淆。由于骨节长短不一，所以即使两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。

1寸：大拇指横宽；1.5寸：食指和中指二指指幅横宽；3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。

◎ 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间到前发际正中3直寸为印堂穴。

◎ 标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中

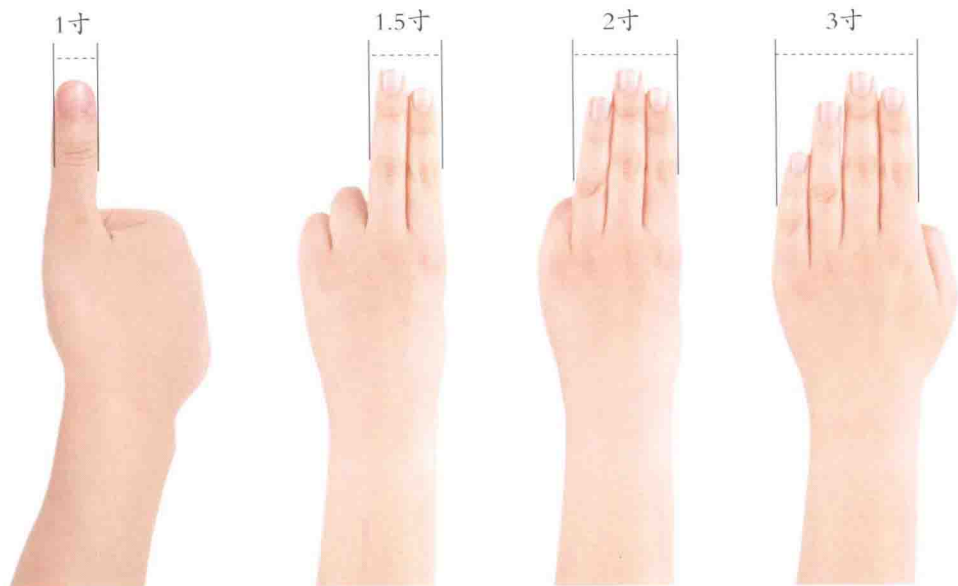
央，膻中位于两乳头中间。

动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

◎ 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么那个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

手指度量法





女性适宜采用的中医理疗法

◎按摩

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。在防治疾病时，穴位是针灸治疗疾病的刺激点与反应点，以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而达到祛除病邪的目的。而按摩穴位可以增强机体免疫力、防病治病，除此之外，还具有其他一系列的功效。经常按摩可以有效地改善人体体质，缓解病痛。

平衡阴阳，调节脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《黄帝内经》曰：“阴盛则阳病、阳盛则阴病，阳盛则热，阴盛则寒。”而按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋，轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。如果使用轻揉手法对头部进行推抹，则能够

抑制大脑皮质；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。血糖过高的病人，通过按摩，可以令血糖值下降；血糖过低者，经过按摩后，血糖值能够得以升高。除此之外，按摩还可以调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等等。

疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”如果因为腹部受寒而出现了胃痛、腹胀以及不思饮食等症状，便可通过按摩胃俞、中脘、足三里等穴，来温经通络、祛寒止痛。

按摩还能够延缓心肌纤维退化，扩张冠状动脉，增加供血量，促进血氧和营养物质的吸收，进而加强心脏功能，防治冠心病、脉管病、肌肉僵



直以及手足麻木、痉挛和疼痛等。如果年过四十，还能够每日坚持自我按摩的话，便可以降低血液中的尿酸水平，防止血小板聚集，从而预防脑血栓等疾病。

扶正祛邪，增强体质

《素问·邪客篇》曰：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪。”自我按摩是患者通过自我刺激穴位，增强其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持软组织的弹性，提高肺活量等的一种理疗法。经常进行自我按摩能够使苍白、松弛、干燥的面部皮肤变得红润并且富有弹性，令肥胖者的身体变得灵活，使瘦弱者体重增加、身体强健，使肺气肿患者的呼吸功能得以改善，提高机体免疫能力，进而防止发病等。

强壮筋骨，通利关节

骨伤疾患会直接影响到运动系统功能，自我按

摩能够强健筋骨，令患者的正常功能得以恢复，令由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松粘、滑利关节。实践证明，在病变的关节部位进行按摩，可以促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。中医认为肾主骨，为先天之本，小儿先天不足，便容易患上佝偻病；壮年肾气亏损，就会过早出现颈椎、腰椎骨质增生等病。经常对肾俞、关元等穴位进行按摩，能够补肾强骨，令全身筋骨强健、关节灵活，还可以防治上述病变。

活血化瘀，消肿止痛，松解粘连

肢体软组织损伤之后，这个部位的毛细血管便会破裂出血，



形成局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。而按摩能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。如肩周炎患者经过自我按摩并配合肩关节的运动后,能够松解关节周围的粘连,消除局部疼痛而痊愈。

总之,按摩不仅能够强健身体、益寿延年,还可以防治许多疾病。

◎ 艾灸

艾灸疗法具体起源于何时已无证可考,但因其用火,所以可追溯到人类掌握和利用火的旧石器时代。最初远古的先民采取用火烧灼身体固定部位的方法治疗疾病,灸法从此也就产生了。后来,又经过不断实践,人们最终选用既易点燃又有药理作用的艾草作为灸疗的主要材料,于是将这种方法称为艾灸。

艾灸是中国传统医学的文化瑰宝。由于艾灸成本低廉、操作方便,其适应证

又很广,疗效显著且无副作用,既可祛除疾病,又能强身健体,数千年来深受广大人民群众的喜悦。“家有三年艾,郎中不用来”的谚语因此流传至今。

近年来,国内外出现了“中医热”、“针灸热”,艾灸疗法也随之复兴,并取得了长足的进步,出现了“燎灸”、“火柴灸”、“硫黄灸”等新灸法,发明了电热仪等各种现代灸疗仪器。迄今为止,全世界已有100多个国家和地区将我国的艾灸疗法作为解除患者病痛的治疗方法之一。

艾叶的药理作用

艾叶药性偏温,其燃烧产生的烟的主要成分配合艾火产生的热力可温通气血、温经散寒。艾烟中的艾叶油具有杀菌作用,艾叶油的主要成分有兴奋神经中枢的作用,可解热、止血、镇痛。艾叶燃烧的生成物可附在穴位皮肤上,通过艾灸产生的热力渗进体内,产生药效,达到治病的目的。

温热刺激作用

局部的温热刺激是治疗疾病的关键因素,这种温热刺激可以改善局部血液循环和淋巴循环,加速细胞



新陈代谢,促进炎症的消失,修复损伤组织,使肌肉、神经的功能与结构恢复正常。艾灸对人体产生的刺激作用,可激发机体产生一系列的反应来应对这种变化,从而产生一种良性的调节作用,以达到治病的目的。

◎ 拔罐

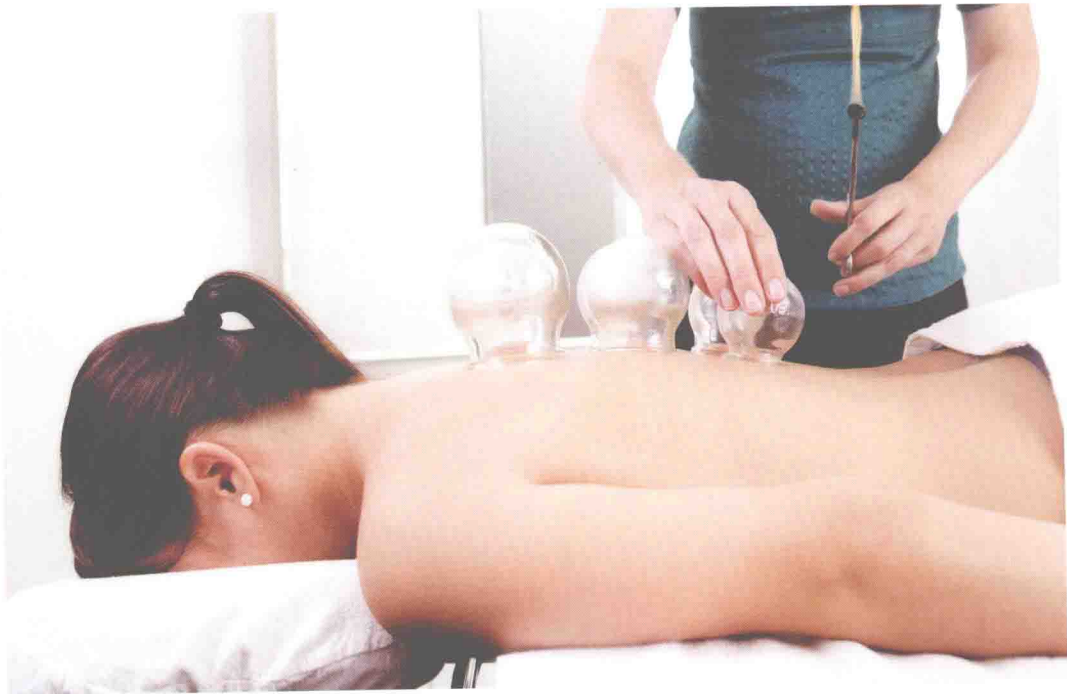
拔罐法是一种借燃烧、温热或抽气等方式使罐内产生负压而直接吸着皮肤表面,造成瘀血现象而达到治疗目的的方法,并且经常与针灸、放血疗法配合使用。由于后来不断改进方法,使拔罐疗法有了新的发展,进一步扩大了治疗范围,成为针灸治疗中的一种重要物理疗法。

拔罐的作用

负压作用。国内外学者研究发现,人体在火罐负压吸拔的时候,皮肤表面有大量气泡溢出,从而

可加强局部组织的气体交换。通过检查也观察到,负压使局部的毛细血管通透性发生变化和毛细血管破裂,少量血液进入组织间隙,从而产生瘀血,红细胞受到破坏,血红蛋白释出,出现自家溶血现象,在机体自我调整中产生行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿等功效,起到良性刺激,促其恢复正常功能的作用。

温热作用。拔罐法对局部皮肤有温热刺激作用,以火罐、水罐、药罐最明显。温热刺激能使血管扩张,促进以局部为主的血液循环,改善充血状态,加强新陈代谢,使体内的废物、毒素



加速排出，改变局部组织的营养状态，增强血管壁的通透性，增强白细胞和网状细胞的吞噬活力，增强局部皮肤的耐受性和机体的抵抗力，起到温经散寒、清热解毒等作用，从而达到促使疾病迅速好转的目的。

调节作用。拔罐法的调节作用是建立在负压或温热作用的基础之上的。

首先是对神经系统的调节作用。由于自家溶血等给予机体一系列良性刺激，作用于神经系统末梢感受器，经向心传导，到达大脑皮质；加之拔罐法对局部皮肤的温热刺激，通过皮肤感受器和血管感受器的反射途径传到中枢神经系统，从而发生反射性兴奋，借以调节大脑皮质的兴奋与抑制过程，使之趋于平衡，并加强大脑皮质对身体各部分的调节功能，使患部皮肤相应的组织代谢旺盛，吞噬作用增强，促使机体恢复功能，阴阳失衡得以调整，使疾病逐渐痊愈。

其次是调节微循环，提高新陈代谢。微循环的主要功能是进行血液与组织间物质的交换，其功能的调节在生理、病理方面都有重要意义。且还能使淋巴循环加强，淋巴细胞的吞噬能力活跃。此外，由于拔罐后自家溶血现象，随即产生一种类组织胺的物质，随体液周流全身，刺激各个器官，增强其功能活力，这有助于机体功能的恢复。

机械作用。拔罐疗法是一种中医外治法，也是一种刺激疗法。它在拔罐时通过罐内的负压，使局部组织充血、水肿，产生刺激作用和生物学作用。负压也可使局部毛细血管破裂而产生组织瘀血、放血，发生溶血现象，红细胞受到破坏，血红蛋白得以释放，对机体产生良性刺激作用。同时负压的形成牵拉了神经、肌肉、血管以及皮下的腺体，从而引起一系列的神经内分泌反应，调节血管舒缩功能和血管的通透性，从而改善局部血液循环，给机体造成良性刺激，增强各器官的功能活力，有助于人体功能的恢复。

机械作用还能使表皮角化层断裂，细胞由复

